



日	メニュー	赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク		
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質			
10 水	2~9年生給食開始 菜の花ごはん	牛乳	ししゃもの香味揚げ すまし汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 しょうが 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	577 kcal 26.2 g 698 kcal 32.2 g
11 木	ごはん	牛乳	白身魚のバーベキューソース もやしのごま醤油あえ 具だくさん汁	メルルーサ 油揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん	りんご缶 玉葱 にんにく レモン もやし きゅうり 長ねぎ しょうが だいこん	米 でんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	595 kcal 25.2 g 702 kcal 30.9 g
12 金	ツナコーントースト	牛乳	ビーンズクリームスープ 清見オレンジ	ツナ ベーコン 豆乳 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉葱 コーン 清見オレンジ	食パン じゃがいも	マヨネーズ	577 kcal 24.2 g 716 kcal 29.8 g
15 月	かやくごはん	牛乳	ひじき入り卵焼き おろしあえ 豚汁	鶏肉 油揚げ 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな	たけのこ 玉葱 キャベツ もやし レモン だいこん ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	626 kcal 29.7 g 754 kcal 35.7 g
16 火	ごはん	牛乳	いかのかりんとうがらめ わさびあえ みそ汁	いか 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	601 kcal 26.1 g 697 kcal 32.6 g
17 水	1年生給食開始 チキンカレーライス	牛乳	大豆サラダ りんご	鶏肉 いんげん豆 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	667 kcal 23.8 g 795 kcal 27.0 g
18 木	ごはん のりのつくだ煮	牛乳	新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	鶏肉 生揚げ	牛乳 のり 芽ひじき	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 糸こんにやく でんぷん	油 白すりごま	596 kcal 22.8 g 709 kcal 27.0 g
19 金	ミートサンド	牛乳	カリカリポテトサラダ トマトと卵のスープ	豚ひき肉 豚レバー レンズ豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり セロリ	コッペパン 米粉 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油	607 kcal 29.2 g 750 kcal 34.9 g
22 月	麻婆豆腐丼	牛乳	じゃこサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 干し椎茸 きゅうり たけのこ グリーンピース もやし コーン もも缶	米 米粒麦 砂糖 でんぷん はちみつ	油	635 kcal 25.7 g 777 kcal 31.2 g
23 火	けんちんうどん	牛乳	ツナあえ よもぎだんご	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ツナ きな粉	牛乳	にんじん よもぎ	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	うどん こんにやく 砂糖 白玉粉 上新粉	油	581 kcal 27.4 g 704 kcal 33.1 g
24 水	ミルクパン	牛乳	クリームシチュー ごまドレッシングサラダ 美生柑	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ もやし 美生柑	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター ごま	605 kcal 25.8 g 757 kcal 31.8 g
25 木	わかめごはん	牛乳	さわらのねぎソースがけ いそあえ たまねぎのみそ汁	さわら みそ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん	長ねぎ もやし キャベツ 玉葱 えのきたけ	米 でんぷん 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油	589 kcal 25.1 g 712 kcal 31.3 g
26 金	アマトリチャーナ	牛乳	レバーポテトハニーマスタード 春キャベツのサラダ	豚肉 ベーコン 豚レバー	牛乳	タカノツメ トマト缶 パセリ	玉葱 にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり レモン	パンネ でんぷん じゃがいも 砂糖 はちみつ	油	571 kcal 26.8 g 708 kcal 33.0 g
30 火	野菜の日 たけのこごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き レモン醤油あえ かきたま汁	鶏肉 油揚げ さば 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり レモン えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	油	558 kcal 29.6 g 696 kcal 37.4 g

*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。
 *食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。
 *「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。
 *児童・生徒によって必要な栄養価に差があるため、校舎によって献立が異なる場合があります。
 *「野菜の日」は足立区立小中全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。



旬の食材

- *清見オレンジ
- *春キャベツ
- *新たけのこ
- *新じゃがいも



行事食

- *よもぎだんご
春の野草、よもぎを使った手作りのおだんごです。

- *たけのこごはん
新たけのこの歯ごたえ、かおりを味わうごはんです。

